



今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり本格的な冬の寒さを感じます。クリスマスや年末年始と行事が盛りだくさんのこの時期は、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れやすくなりますが、元気に新年を迎えられるように体調管理に気をつけていきましょう。

### ～保育園の健康状況～

- \* 鼻水や咳が出ている子がいます。
- \* 熱を出す子がいます。
- \* インフルエンザにかかった子がいます。
- \* 下痢の症状があった子がいます。
- \* 肌が乾燥してかさついている子がいます。



### ～冬に注意したい子どもの体のサイン～

泣いているのに  
涙がでない

皮膚・口の中が  
かわいている

ぼんやりして  
眠りがち

目がくぼんで  
みえる

おしっこの量が  
少ない  
色が非常に濃い

これらは脱水症のサインです。  
夏におこると思われがちな脱水  
症ですが実は冬にも起こること  
があります。



### 冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気が乾きやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため注意が必要です。



### ～子どもの急な病気には～

子どもは夜や普段と生活リズムの違う休日などに体調を崩しやすいものです。微熱や吐き気がある場合は、救急で病院にかかったほうがいいか、朝まで様子を見たほうがいいか迷うことがあります。

そのような不安な時に医療スタッフに電話で相談できる機関があるのをご存知ですか。

年末年始は慌ただしくどうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。何が何でも子ども優先というわけにはいかないとと思いますが、子どもたちの睡眠だけは守りたいものです。

夜寝る時間、起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごせるように心がけましょう。生活リズムを崩さないことが健康的に過ごすコツです。



茨城子ども緊急電話相談  
#8000 または 050-5445-2856  
24 時間 365 日